

誘われても 断る勇氣

断る技術を身につけよう

自分が大切にしていること、感じていることを伝えて、勇氣を持って断りましょう。

きっぱりと断ろう
何度も繰り返して伝えよう
理由を言おう



断り方の例

- たばこは体に悪いから。
- のどが弱いんだよ。
- がんになりたくないから嫌だ！
- 歯が黄色くなったり臭いも嫌だから吸わない。
- 20歳未満の者の喫煙は法律で禁止されているから。
- 1本でもやめられなくなるからいらない。
- 息切れしてスポーツができなくなるよ。
- お金がかかるから。
- 家族は吸わないから。



20歳未満の者の喫煙は禁止されています

20歳未満の者がたばこを吸うことは「未成年者喫煙禁止法」という法律で禁止されています。

※喫煙開始年齢が早いほど、健康被害が大きいので、成人年齢が18歳に引き下げられても、法的に喫煙できる年齢は20歳のままです。

世界的な取り組み たばこの規制に関する 世界保健機関枠組条約



たばこの消費及び受動喫煙が健康、社会、環境及び経済に及ぼす破壊的な影響から現在及び将来の世代を保護することを目的とした国際条約で日本では2005年2月27日に発効しました。

条約の内容には、公共の場所等におけるたばこの煙にさらされることからの保護や、未成年者に対するたばこの販売を禁止するための効果的な措置をとることなどが定められています。

また、5月31日を世界禁煙デーとし、世界的な禁煙の取り組みが行われています。

区でも、受動喫煙防止対策と 路上喫煙対策を行っています。

- 区立施設における受動喫煙防止
- 区内全域での歩きたばこと吸い殻のポイ捨ては禁止
- 区内全域での路上喫煙は禁止（区の指定喫煙場所は除く）



【発行】文京区役所 健康推進課

文京区春日1-16-21 TEL 03(5803)1231

(令和7年度版)

たばことけんこう

たばこ と 健康

輝くあなたの未来のために



このリーフレットは、たばこを吸わない小学生・中学生の皆さん向けに作成しました。

皆さんには、今もこれからもたばこを吸って欲しくありません。

大切な家族や友達と一緒に話し合いながら読んでください。



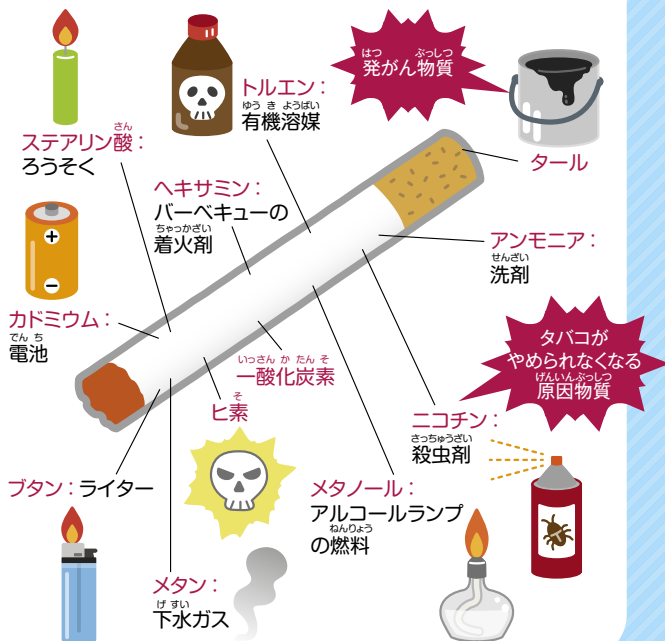


たばこを吸うと健康にどんな害があるのでしょうか？



たばこの煙の害

たばこの煙には、数千種類もの化学物質が含まれています。この中には約70種類の発がん性物質、発がん促進物質、その他多種類の有害物質が含まれています。



20歳未満の者の喫煙

若い時から喫煙を開始すると、20歳以上になって喫煙を開始した場合に比べて、がんや虚血性心疾患などの危険性がより高くなります。また、吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存度が高い人が多くなります。

成長 身長伸びが悪くなる

病気 呼吸器や心臓などに病気を起こす
皮ふ炎などの病気を起こす
肺がんになる確率が高くなる

学力 考える力、注意力が落ちる

心肺 息切れ、運動中スタミナ不足になる

老化 肌あれや歯周病になりやすい



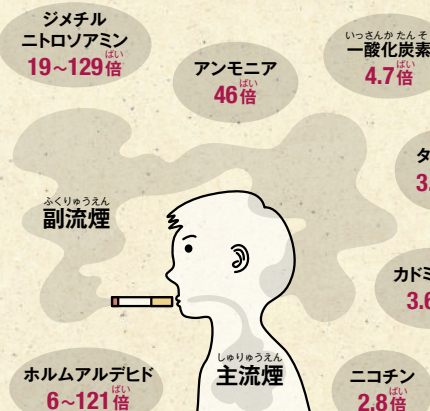
吸わないのに吸わされる副流煙の害

たばこの煙の有害成分は、主流煙より副流煙の方が数倍～数十倍の高濃度で含まれています。喫煙は、吸っている本人の健康にとってよくないのはもちろんですが、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。

受動喫煙によるからだへの影響

- 頭が痛い
- 気分が悪い
- 目が痛くなって赤くなる
- 手足が冷たくなる
- のどがちくちくする
- 風邪をひきやすい
- 食欲がわかない
- 心臓がどきどきする
- 咳が出る

副流煙に含まれるもの



喫煙による余命の短縮

喫煙者では肺がんをはじめとする種々のがん、虚血性心疾患、慢性気管支炎、肺気腫などの閉塞性肺疾患、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患、その他種々の疾患のリスクが増大します。また、喫煙により引き起こされる様々な健康影響により、喫煙者は、余命が短くなると言われています。イギリスのR.ドール博士が、1950年代から50年間、医師の集団を追跡する研究を行った結果、喫煙者は、非喫煙者と比べると、概ね10才程度、余命が短いことが分かりました。